



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

“Il cammino del confine”

Domenica 8 settembre, ore 8:45

Ritrovo Chiesetta della “Regina della Vittoria e della Pace”
In via San Vito, a Jalmicco - Palmanova - vicino al cartellone
“FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute”

I Comuni aderenti al progetto regionale “FVG in Movimento 10 mila passi di salute” sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Palmanova, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. “Sport&Fun” e le Associazioni locali/ Gruppi di cammino (A.S.D. Gruppo Marciatori Palmanova; A.S.D. Jalmicco Corse; Eventi Sportivi Palmanova A.S.D.)

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di “Gruppi di Cammino” / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria tramite mail a:

manuela.dellarovere@comune.palmanova.ud.it Entro il 5 settembre 2024

Per ulteriori informazioni :

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.palmanova.ud.it/>



Città di Palmanova



www.sportefun.org

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: [regione.fvg.it](https://www.facebook.com/regione.fvg.it); Instagram: [@regionefvg](https://www.instagram.com/regionefvg); X: [@regionefvg](https://www.x.com/regionefvg)

#FVGinMOVIMENTO